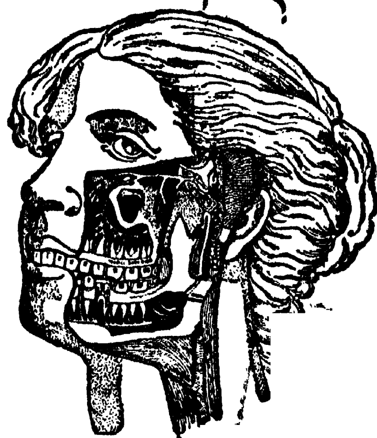
દાંત અને તેની માવજત



લેખક

એસ. જે. મેવાવાલા

ખુલાસો

દાંતનો વિષય આજકાલ એટલો બધો ઉપયોગી છે કે દરેક મનુષ્યે તેની મહત્વતા સમજવી જોઇએ.

મારા છેલ્લા ચૌદ વરસના દાંતના ધંધા અર્થેના જ્ઞાન તથા જાતી અનુભવ અને દંત વિદ્યાના સાહીત્યના મારા કાંઈક શોખને પરીણામે આ વિષયની ટુંક અને સાદી સહમજ આ નાનકડાં પુસ્તકમાં રજુ કરૂં છું.

મારા લાંબા અનુભવથી જણાયું છે જે આપણા લોકો દાંત અને મોહડાંની સ્વચ્છતાઈ બાબદ ઘણાં બેદરકાર છે. એ બેદરકારીથી કેટલાંકો મોહડાંના તથા શરીરના જીવલેણ દરદોના ભોગ થઇ પડે છે. અને ત્યારેજ એ ઉપયોગી વિષય પર ધ્યાન દોડાવી તેના ઉપાય માટે દોડાદોડી કરી મુકે છે. કે જે દોડાદોડી છેલ્લી ઘડીએ નીરર્થક થઇ પડે છે. આપણે આપણા શરીરને શણગારવામાં જેવી કાલજી રાખીએ છૈએ તેવી કાલજી જો દાંત સંભાલવામાં રાખીએ તો શરીરના શણગારમાં તે અચુક શોભાનો ઉમેરો કરશે.

શરીર ગમે તેટલા ભપકાથી શણગાર્યું હોય છતાં જો દાંત વાંકા ચુંકા મેલા, પથરી બાજેલા ગંધાતા તથા પડી ગયલા હોય તો તે તમારો શણગાર શોભાયમાન નહી પણ બેડોળ લાગે છે, માટે દરેક ઇનશાને પોતાનાં મોંહડાંની શોભા સાચવવામાં પુરતી કાલજી રાખવી જોઇએ.

સુરતની મીશન હાઈસ્કુલના આગલા હેડમાસ્તર સાહેબ તે સુરતની પારસી ગર્લ્સ સ્કુલના હાલના પ્રીનસીપાલ મી. મંચેરશા પાલનજી કેકોબાદે પોતાની અનેક રોકાણો છતાં જનસમાજના ભલા અર્થે આ ઉપયોગી વિષય મહેરબાનીની રાહે તપાસી એક બોધદાયક પ્રસ્તાવના લખી છે જે માટે બાળકોનું હીત ઇચ્છનાર એ અતી લાયકીવાલા અને દીલસોજ એજ્યુકેસનીસ્ટનો ઘણો હેસાનમંદ થયો છું. તે કીરતાર પાસે એવી દુવા ચાહું છું કે દરેક ઇનસાનને દાંતના જુદા જુદા પ્રકારના રોગો તથા તેની પીડાથી બચવા માટે દાંત તથા મોહડાંની આરોગ્યતા ઉપર પુરતું લક્ષ આપવાની નેક બુદ્ધિ બક્ષો.

સેવક,

ભાગાતલાવ બૈરાની હોસ્પીટાલ સામે **સુરત.** | **સોરાબશાહ જમાસજી મેવાવાલા** દાંતના ડોકટર

પ્રસ્તાવના

આ નાના પુસ્તકને લાંબી પ્રસ્તાવનાની જરૂર નથી. ચાલતો જમાનો જે સુધારા વધારાનો જમાનો ગણાવાનો દાવો કરે છે તેમાં એક સાધારણ ફરીયાદ ચોતરફથી સાંભળવામાં આવે છે કે જુવાનોનો બાંધો દીવસે દીવસે નબળો બનતો જાય છે, આયુષ્ય ટુંકુ થતું જાય છે, અને આગળ કદી ન જણાયલાં દુઃખ દરદો નીકળી આવ્યાં છે. આધુનિક કવીશ્વરે કહ્યું છે કેઃ—

શરીરે સુખી તે સુખી સર્વ વાતે,
શરીરે દુઃખી જે દુઃખી છે સદા તે.

કોણ કહી શકે કે આ વાત સત્ય નથી? શરીર સંપત્તી એ ધન સંપત્તી કરતાં વિશેષ છે. ધન સંપત્તીથી જે જે સુખ સગવડો આપણે મેળવી શકીએ તે સૌ શરીર સંપત્તી ન હોય તો તેનો ઉપભોગ કેમ કરી શકાય. ખરી વાત છે કે શરીરે સુખી તે સુખી સર્વ વાતે. ત્યારે શરીરને સુખી એટલે નિરોગી રાખવાને આપણું બનતું કરવું જોઇએ. આ નાના પુસ્તકમાં શરીરને આરોગ્ય રાખવાની એક દીશા બતાવી છે તે તરફ આપણી નજર દોડાવવી જોઇએ. પાચનક્રિયા જઠર (પેટ) માં થાય છે. ખોરાક પાચન થયા પછી તેનું લોહી બને છે અને લોહીથી આપણા શરીરને પુષ્ટ મળે છે, પણ ગ્રંથકર્તા કહે છે કે પાચનક્રિયા પ્રથમ તો મોઢામાં થાય છે. દાંતવડે ખોરાક જો બરોબર ન ચવાયો હોય તો તે ખોરાક શરીરને પુષ્ટિ ક્યાંથી આપે? માટે આપણી તનદુરસ્તીનો આધાર જેટલો સ્વચ્છ હવાપાણી પર છે તેટલોજ બલકે વધારે દાંત ઉપર છે.

દાંત મજબુત હોય, સ્વચ્છ હોય તો ખોરાક કેટલેક અંસે મોઢામાંજ પાચન થઈ જાય છે. સારી રીતે ચાવેલો અને મોઢાંના પ્રવાહી (Saliva) સાથે ખુબ આમેજ થયલો ખોરાક જઠરમાં જતાં પાચન થઈ જાય છે, ત્યારે કોનાથી ના કહેવાશે કે દાંત તરફની બેદરકારીથી હાલના ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

વળી જે જે કારણોથી દાંત બગડે છે તે ગ્રંથ કર્તાએ વિસ્તારથી બતાવ્યાં છે. તે કારણોથી દુર રહીયે અને દાંતના રક્ષણ માટે જે જે કીમતી સુચના કરી છે તે ઉપર ધ્યાન આપીએ તો શરીરસંપતી મેળવવાનો રસ્તો સેહેલો થઇ પડશે બાળકોના દાંતના જતન માટે જે જે સુચનાઓ કરી છે તે ઉપર માતાઓ ધ્યાન આપશે તો domestic troubles ઘર સંસારી વેદનાઓ ઘણે અંસે દુર કરી શકસે. આવુ ઉપયોગી પુસ્તક દરેક ઘરમાં હોવું જોઈએ અને શીખેલા ભણેલી માતાઓ આ પુસ્તકથી જો અભણ રહે તો પોતાના સંસાર સુખનો પોતેજ હાથે નાશ કરે છે એવો કલંક તેમને માથે રહે એમાં શી નવાઇ છે?

ગ્રંથકર્તાએ જનસમાજની તદન નિસ્વાર્થે સેવા બજાવી છે તેને માટે એમને મુબારકબાદી આપુ છુ એવાં બીજા ઉપયોગી પુસ્તકો પ્રગટ કરવાને ઇશ્વર એમને લાંબી જીંદગી બખસે. આમીન;

મંચેરસા પાલનજી કેકોબાદ

કુદરતી દાંત અને તેની રચના

બાળકનો પહેલો દાંત છથી નવ માસમાં દેખાવ આપે છે અને બેથી ચાર વરસની ઉમરમાં દુધીઆ દાંતો (Miik Teeth) આવી જાય છે અને તે ૨૦ હોય છે. છથી આઠ વરસમાં આ દુધીઆ દાંતો એક પછી એક પડવા માંડે છે અને ત્યાર પછી લગભગ ૧૨ થી ૧૫ વરસની ઉમરમાં ડહાપણની દાઢ સિવાયના બધા જાથુકના દાંતો આવી જાય છે. ડહાપણની દાઢો (Wisdom teeth) ઘણે ભાગે ૧૮ અથવા ૨૦માં વરસમાંથી આવવા માંડે છે. અને તે લગભગ ૨૮માં વરસમાં આવી જાય છે પણ એ બાબત ઘણી અચોકસ છે. ઉપર નીચેના ચાર આગલા દાંતોને કરડવાના (Incisors) દાંત કહે છે તેની પાસેના બેઉ બાજુના અકેક દાંતને રાક્ષી (Canine) કહે છે, ત્યાર પછીના બેઉ બાજુના બીજા બે દાંતોને નાની દાઢો (Bicuspids) કહે છે ત્યાર પછીના દરેક બાજુના ત્રણ દાંતોને ચાવવાની દાઢો (Molars) કહે છે. એ મુજબ ૧૬ ઉપર તથા ૧૬ નીચે મલી જડબામાં ૩૨ દાંત હોય છે. દાંતના બહારના પડને ઇનેમલ (Enemal) કહે છે. તેની નીચે ડેનટાઈન (Dentine) રહે છે. ડેનટાઈન ઇનેમલથી ઢંકાયલું રહે છે. એ ડેનટાઈનનું પડ હાથીદાતનાં જેવું હોય છે અને તેમાં અસંખ્ય ઝીણી નળીઓ હોય છે જે દાંતની અંદરના વચલા ગર્ભ (Pulp cavity) સાથે સંબંધ રાખે છે અને તેમાં લોહીની શીરાઓ હોય છે, પેઢીઆની અંદરના દાંતના ભાગને મુળ (Root) કહે છે જે પ્રમાણે દાંતનું ડેનટાઈનનું પડ ઇનેમલથી ઢંકાયલું છે તે પ્રમાણે મુળનું ડેનટાઈન બારીક પોચાં હાડકાં જેવા પદાર્થથી ઢંકાયલું છે અને તેને સીમેનટમ (Cementum) કહે છે.

બાળકોના દાંત અને તેની સંભાલને લગતી મા બાપની ફરજ

દાંતની રચનામાં જણાવ્યા મુજબ કુદરત પોતાનું કાર્ય કર્યું જાય છે પણ તેની સંભાલ લેવી એ પછીથી આપણી ફરજ છે. બાળકોના દાંતની સંભાળ માટે માતાઓને કાળજી રાખવી ઘણી જરૂરની છે. બાળકના મોહડામાં જેવા દાંત દેખાવ આપે કે તુરત તેને દીવસમાં બે ચાર વખત આપણી આંગળી ઉપર સ્વચ્છ કપડું લપેટી તે વતી સાફ કરવા જોઈએ કારણ માતાના ધાવણનું દુધ, કોઈપણ જાતની કાંજી અથવા પોચા ખોરાકની છારી તેઓના દાંત ઉપર ચોંટી રહે છે અને પછી બચપણમાંજ દાંતને સડવાનું કારણ મળે છે. બાળકોના દાંત દેખાવા માંડે કે કુદરતી રીતે તેઓ આપણને ખાતાં જોઈ ખોરાક તરફ પ્રેરાય છે અને તે વખતથી ઘણાં માબાપો બાળકને પોચોજ ખોરાક આપે છે અને સખત ખોરાક આપતાં અચકાય છે તે એમ ધારીને કે બાળકને હજમ થવો ભારી પડે, દાંત બગડશે વિગેરે: પણ એ ભુલભરેલી માન્યતા છે, બાળકોને પોચો ખોરાક સાથે સુકો કઠણ ખોરાક જેવાં કે ભાખરી, પુરી, શેકેલી રોટલી આપણી દેશી બનાવટની કઠણ બીસકીટ વિગેરે આપવાથી તેઓનાં પેઢીઆંને ઘસારો (કસરત) લાગી દાંત વગર તકલીફે આવવામાં મદદરૂપ થઈ પડે છે, અને દાંતો મજબુત સારા, અને સીધા આવે છે. ઘણાં માબાપો બાળકોની નાની વયે પીપરમીંટ, ચૉકલેટ તથા એવાજ બીજા મીઠાસવાલા પદાર્થો ખાવા આપવામાં વહાલ ગણે છે, પણ અતીશય મીઠા પદાર્થ ખવડાવ્યાથી દાંતોને નુકસાન પહોંચે છે, દાંત સડવા માંડે છે, અને ખુદ શરીરની જીવનશક્તી આપતો ખોરાક બીલકુલ ચાવ્યા વગર આખોગળી જાય છે, તેથી ચાલુ અપચો રહી બાળક

નાતવાન ઉધરે છે, તેમજ દાંત જેવી કુદરતી બક્ષીસનો નાશ થઈ બાળક કદરૂપું બને છે. મીઠાશવાળા પદાર્થ જ્યારે પણ ખાવા આપો ત્યારે તેઓના દાંત નાના બ્રશ વતી સાફ કરી પાણીના કોગળા વગેરે કરાવી મોહડું તથા જીભ અંદરથી સાફ કરવા જોઈએ. જે પ્રમાણે આપણે બાળકોનું મોહડું તથા શરીર બહારથી સાબુ વિગેરે વતી સાફ કરવામાં કાળજી રાખીએ છેએ તે પ્રમાણે મોહડું અંદરથી સાફ રાખવામાં કાળજી કરવી જોઈએ નહીતર મોહડાંની અંદરની ખરાબ હાલતથી હરેક જાતની માંદગી ઉભી થવાનો સંભવ રહેશે માટે બાળકોના દુધીઆ દાંતોની કાળજીપુર્વક સંભાળ રાખવી જોઈએ જેથી નવા જથુકના દાંતો ઘણા શુસોભીત ને સારા આવશે. બાળકોને તેઓના બચપણથીજ દાંતની સંભાળ, તેની ઉપયોગીતા, દાંત સાફ કરવાની રૂઢી વિગેરેનું શીક્ષણ આપવું અવશ્ય જરૂરનું છે, કારણ દાંત એજ તેઓની તંદુરસ્તીનો બચપણથીજ નબળો અથવા ધરખમ પાયો રચશે. બાળકના મોહડામાં એક પણ દાંત સડેલો માલમ પડે તો તે તરફ ગફલતી અથવા આળસાઈ ન કરતાં તુરત દાંતના ડૉકટરની તે વિષે સલાહ લેવી જોઈએ અને તેમ કરી તેની આજુબાજુના બીજા દાંતોને તેનો સડો લાગતો અટકાવવો જોઈએ. બાળકોના દાંતની ચોકસ સંભાળ રાખવાથી તેમાં કદીપણ સડો લાગશે નહી.

દાંતના રોગ તેના કારણો અને અટકાવ

દાંતનાં દુઃખ દરદો આજના જમાનામાં વિશેષ વધી ગયાં છે અને તે દુઃખો વધારનાર આપણે પોતેજ છેએ, આજની આપણી રહેણી કરણી આગલા જમનાથી ઘણી જુદીજ છે, હોટેલોમાંના અસ્વચ્છ ચાહના ઉકાળા, હદ બહારનું દારૂડીયાપણું પુષ્કળ તીખાં

તેલ મરચાંના ખોરાક, હદ બહારનું બીડીનું ફુંકવું; હદ વગરનાં પાનના બીડાં, તમાકુ વિગેરે ખાવા, ઘણાં થંડા બરફનાં પીણાં તથા જાતજાતની મીઠાઈ વિગેરે આવી ખરચાળ અને વગર વિચારી રહેણી કરણીથી આપણે દાંત તેમજ તંદુરસ્તીને અત્યંત હાની પુગાડીએ છીએ અને તે સાથે દાંત સાફ કરવાની આપણી બેપરવાઈ પણ તેટલીજ છે. દાંતના દુઃખ દરદો કેટલાં બધાં હેરાન કર્તા છે તે તો જેને અનુભવ મલ્યો હોય છે તેજ જાણે છે. દાંત એ એક આપણા શરીરની શોભા તેમજ આપણું જીવન સુખી બનાવાવાળું એક અમુલ્યમાં અમુલ્ય સાંચા કામ છે અને તેને સાચવવાજ જોઈએ. દાંતવતી ચાવીને ખોરાક લીધાથીજ આપણા શરીરમાં લોહી બની શકે. મનુષ્ય શરીર એ એક એનજીન રૂપેજ છે, જેમ એનજીનમાં કોલસો નાખી તેને સળગાવ્યાથી સ્ટીમ આવે છે અને તે માઈલોના માઈલોની મંજલ કરે છે, તેમ મનુષ્યના શરીરમાં જીવન શકતી આપનાર ખોરાક દાંત વતી બરોબર ચાવીને ખાધાથીજ તે પુરતી ગતી આપે છે. જો દાંત સારા મજબુત અને તંદરોસ્ત હોય નહી તો ચાવવાની ક્રીયા સંતોષકારક થાય નહી માટે દાંતની ઉપયોગીતા સમજી તેને બીલકુલ ખામી રહીત રાખવા જોઈએ. કેટલાકોના દાંત સારા અને મજબુત હોવા છતાં પોતાનો ખોરાક ઘણી ઉતાવળથી ચાવ્યા વગર ગળી જાય છે અને પછી અપચો વિગેરે બીજાં દુઃખોની ફરીયાદ કરે છે, માટે ખોરાક ઘણી ધીરજથી ચાવી ચાવીને ખાવો તે તંદરોસ્તી તેમજ દાંતને માટે પણ ફાયદા કરતા છે. હરેક વખતના ખાનપાન જેવાં કે ચાહ દુધ તથા ખોરાક વિગેરે લીધા પછી હમેશ સારી રીતે પાણીના કોગળા કરી આંગળી વતી મોહડું તથા દાંત અંદરથી સાફ કરવા જોઈએ, સહવારે ઉઠતાં તેમજ રાત્રે જમ્યા પછી બ્રશ વતી દાંત સાફ કરવા

જોઈએ, જેથી બે દાંતની વચેની ફાટમાં તથા દાંતની ઉપર અને આજુબાજુ જે પણ ખોરાકની રજકણ તથા રસ ભરાઈ રહ્યા હોય તે નીકળી જાય છે અને મોહડાંમાં કોઈ પણ તરેહનો બગાડો થવાનો સંભવ રહેતો નથી. ઉપર જણાવ્યા મુજબ મોહડું તથા દાંત સાફ નહી કર્યા હોય તો ખોરાકની રજકણો તથા રસ દાંતની બખોલમાં તેની ઉપર અને આજુબાજુ ચોંટી રહી જેમ વધુ અને વધુ જમા થતો જાય છે તેમ તેમાં કોહવાટ પેદા થઈ હાનીકારક જીણા જીવ પડે છે અને તે દાંતની ઉપરના પડને નુકશાન કરી તેને સડો લગાડે છે જે ધીમે ધીમે વધી દાતની અંદરના ગર્ભ (Pulp) સુધી જાય છે અને પછી સખત દુઃખાવો આપે છે, મોહડામાં ગંદકી થઈ તેથી બદબો આવે છે, પેઢીઆં સુજી આવી પાકી જાય છે અને દાંતના અનેક પ્રકારના ગંભીર દુઃખો ભોગવવાં પડે છે. દાંત એ શરીર ઉપરના હીરા મોતીના દાગીનાના શણગાર કરતાં પણ વિશેષ અમુલ્ય અને શોભા રૂપ છે માટે એ કુદરતે બક્ષેલા અમુલ્ય રત્નને સ્વચ્છ અને સારા રાખવા માટે દરેક મનુષ્યે પોતાનો ધર્મ સમજવો જોઈએ. તમારા પોતાના દાંત સારા હશે તો તમારા બાળકોનાં દાંત પણ સારા આવશે. બાળકોના દાંતની આપણે પોતેજ કાળજી રાખવી જોઈએ. દાંતની ઉપયોગીતા, કુદરતી દાંત વગરનો બેડોળ અને કદરૂપો દેખાવ, દાંતના દુખો વિગેરેની સમજ અને શીક્ષણ બાળકોને આપવાં જોઇએ. એક વખત સારી રીતે તે કુમળાં મગજ પર તેની અસર બેસાડશો કે તેઓ જરૂર સાવચેત રહી દાંતની સંભાળ રાખશે. દાંતમાં સહેજ પણ દુઃખ કે બગાડો માલમ પડે કે તુરત દાંતના અનુભવી ડોકટર પાસે તેની તપાસ કરાવી અને તેનો ઉપાય લઈ વધુ હેરાનગતીમાંથી બચવું જોઈએ.

દાંતનુ પરૂ.

આજ કાલ આ દુખ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં વધી ગયું છે, પહેલી અને બીજી સ્ટેજના પરૂના ઘણાખરા કેસો સારા થયલા મારા અનુભવમાં આવ્યા છે જ્યારે ત્રીજી અથવા છેલ્લી સ્ટેજના તેવા કેસો સુધરવાની આશા રહેતી નથી અને દાંત કહાડવાજ પડે છે, ઈંગલાંડ અમેરીકા વિગેરે દેશોએ એ માટે ઘણી શોધ કીધી છે પણ તે વ્યર્થજ ગઈ છે. એના ઉપાયના સાધન ઘણાં છે, પણ તેનાં પરીણામ સંતોષકારક આવતાં નથી. આ પરૂનું દરદ મોહડાં તથા દાંતની અસ્વચ્છ હાલત તથા લાંબી શારીરીક માંદગીને સબબે પણ થાય છે. દાંતની ઉપર અને તેની આસપાસ ખોરાકની રજકણ અને તેનો ચીકણો પદાર્થ તથા આપણી થુંકમાંનો ક્ષાર વિગેરેથી લીલ બાઝે છે અને તે રફતે રફતે સખત પથરી અથવા પોપડાની માફક જામી જાય છે, પેઢીઆં સુજી આવી પાકી જાય છે અને તેમાંથી પરૂ તથા લોહી વહેવા માંડે છે, આ દુખ જેમ જુનું થતું જાય છે તેમ સારૂં થવાની આશા રહેતી નથી અને આખરે શરીરમાં બીજા અનેક જીવલેણ દરદો લાવી નાંખે છે અને પછી દાંત ઢીલા હોય યા મજબુત તોપણ તે ખેંચાવી પાડવા પડે છે. દાંતની આવી હાલતમાં ખોરાક બરોબર ચાવી શકાતો નથી અને આપણી થુંક તથા ખોરાક પાણી વિગેરે સાથ આ ગંદો પદાર્થ (પરૂ) આખો વખત આપણાં પેટમાં દાખલ થયા કરે છે અને તેથી કેટલાંક દુખો સખત રીતે જડ ઘાલી બેસે છે અને ઘણા ખરા કેસોમાં જો વખત સર ચેતી તેનો ઉપાય લેવામાં આવતો નથી તો આખરે જીવલેણ નીવડે છે. દાંત તથા શરીરની ખરાબીની આખર વખતે કેટલાકો દાંતના ડૉકટરની સલાહ લેવા દોડી જાય છે અને ડૉક્ટર તે બધા દાંત

પાડી નાંખવાની ભલામણ કરે છે, આટલી છેલ્લી ઘડીએ ચેતેલા પણ તેઓના દાંત પડાવી નાખ્યા પછી ઘણા કેસોમાં માણસો બચી ગયેલા અનુભવ્યા છે અને પાછી અસલ તંદરોસ્તી મેળવી શકયા છે માટે કુદરતે બક્ષેલા આ અમુલ્ય જવાહીરોને આપણી જીંદગી સુધી સાચવવા મહેનત લેવી જોઈએ, જો આ કુદરતી બક્ષીસની કદર હોય તો એક પણ દીવસ તેને બ્રસ વતી સાફ કર્યા વિના રહેવું ન જોઈએ, અને કંઈ પણ ચીજ ખાધા પછી પાણીથી કોગળા કરી દાંત પેઢીઆં તથા જીભ ઉપર આંગલી ફેરવી મોહડું સાફ કરવું જોઈએ, ઘણાં ગરમ વ્યસનો જેવાં કે દારૂ, અફીણ, ગાંજો, બીડી, પાન, તંબાકુ, ચાહ, બહુ તીખો ખોરાક, અત્યંત મીઠાસવાલી ચીજો, વિગેરેથી દુર રહો, અને પછી જુવો કે આપણા આ અમુલ્ય જવાહીરો આપણી જીંદગી સુધી સચવાયલા રહેશે. દાંતની અવારનવાર અનુભવી ડૉકટર પાસે પરીક્ષા કરાવવી અને તેમાં કંઈપણ ખામી માલમ પડે તો તેની સલાહ મુજબ સારવાર કરાવી, વધુ ખરચનો તથા કુદરતની બક્ષીસનો અને તંદરોસ્તીનો નાની ઉમરમાં નાશ થતો અટકાવવો જોઈએ.

દાંતની સંભાલને લગતા ઉપયોગી નીયમો

૧. રોજ સહવારે ઉઠતી વેળા અને રાત્રે સુવા જતી વેળાએ દાંત બહારથી તેમજ અંદરથી બરોબર સાફ કરવા.

૨. દાંત સાફ કરવામાં હમેશ સારા ઉંચામાંના બ્રશ જેવાકે (Prophylactic tooth brush) પ્રોફીલેકટીક ટુથ બ્રસ વાપરવા.

૩. સારા દાંત માટે સાધારણ પ્રેસીપીટેડ ચોક મંજન તરીકે થોડાંક ટીપાં પીપરમીટના અથવા લવંગના તેલના નાંખી વાપરવો છતાં રસાયણશાસ્ત્રીની બનાવેલાં જંતુનાશક મંજનો અથવા જાણીતા દાંતના તબીબોના બનાવેલા મંજન વાપરવા ફાયદાકરતા છે.

૪. દરેક વખતે ભોજન પછી સારી પેઠે કોગળા કરી દાંત સાફ કરવા.

૫. દાંત તથા મોહડું સ્વચ્છ રાખવાની હુમેશ આદત રાખો. સ્વચ્છ દાંત કદી પણ સડતા નથી.

૬. દાંત સાથે જીભ પણ સાફ રાખવાની પૂરતી કાળજી રાખવી.

૭. મોહડામાં કોઈપી દાંત સડેલો માલમ પડે કે તુરત અનુભવી દાંતના ડોકટરની સલાહ લેવી પણ તે દુખવા આવે ત્યાંસુધી વાટ જોવી નહિ.

૮. પેટને કાંઈ દાંત હોતા નથી માટે ખોરાક બરોબર ચાવવો જેથી સહેલાઈથી હજમ થાવ.

૯. દાંત ઉપર છારી (tartar) બાઝી હોય તો તેનો તુરત ઉપાય લેવો. બ્રસવતી દાંત સાફ કરવાથી છારી બાઝવાનો ભય રહેશે નહિ.

૧૦. દર છ મહીને અથવા વરસે દાંતની તપાસ કરાવવાની અવશ્ય જરૂર છે તેમ કરતાં કાંઈ પણ ખામી માલમ પડે તો ડોકટરની સલાહ મુજબ ઉપાય લેવામાં વીલંબ કરવો નહિ.

૧૧. અત્યંત મીઠા પદાર્થો જેવાકે ચોકલેટ, પીપરમીટ, મીઠાઈ, જામ, જેલી વિગેરે દાંતને ઘણા નુકસાનકારક છે.

૧૨. બનતાં સુધી રાત્રે એવા પદાર્થો ખાવામાં લેવા નહિ, એવા પદાર્થો ખાઈ દાંત સાફ કર્યા વગર સુઈ જવું એ દાંતના દુખનું બી રોપવા સરખું છે.

૧૩. બીડી, પાન, સોપારી, તંબાકુ, વિગેરે ગરમ વ્યસનોથી દુર રહો. એ ટેવથી દાંતો અને પેઢીઆંને ઘણું નુકસાન થાય છે અને તેમાં પરૂ થવાનો સંભવ રહે છે.

૧૪. કોઈપણ પ્રવાહી પદાર્થો જેવા કે દુધ, ચાહ, પાણી, સોડા લેમન, વિગેરે એક બીજાના મોહડાંના એઠાં પીવાં નહી.

૧૫. મોહડું એ શરીરનો દરવાજો છે માટે એને જેટલું નીરોગી રાખી શકાય તેટલું શરીર માટે ફાયદા કરતા છે.

૧૬. અસ્વચ્છ દાંત અને ગંધાતુ મોહડું શરીરમાં ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે.

૧૭. શારીરીક દુખ દરદોનું મુળ અસ્વચ્છ મોહડું અને સડેલા દાંતો પણ હોવાનો સંભવ છે.

૧૮. માંદગીમાં પણ દાંત સાફ રાખવાની કાળજી કરવી જોઈએ.

૧૯. બાળકોના દાંત જેમ જેમ આવતા જાય તેમ ધીમેધીમે તેઓને સાધારણ સુકો ખોરાક, જેવાં કે પુરી, ભાખરી, બીશકીટ વિગેરે આપવાં જેથી દાંત ઘણા મજબુત અને સારા આવે છે.

૨૦. બાળકોને નાનપણથીજ દાંતની જાળવણી માટેનું જ્ઞાન આપવું જોઈએ.

૨૧. બાળકોના શરીરનું બંધારણ સારા અથવા ખરાબ દાંતો ઉપર પણ વધારે આધાર રાખે છે.

૨૨. દાંત એ પણ કુદરતની અમુલ્ય બક્ષીસ છે માટે તેનો નાશ થતો અટકાવવા પુરતી કાળજી રાખો.

૨૩. દુધમળ બાળકોના પેઢીઆં દાંત તથા જીભ આપણી આંગળી ઉપર સ્વચ્છ કપડું લપેટી તે વતી હંમેશ સાફ રાખવા.

૨૪. બાળકો સમજણા થાય એટલે નાનપણથીજ તેમને પણ બ્રસ વાપડવાની ટેવ પાડો.

૨૫. બાળકોના દુધીઆ દાંત સારા અને તંદરોસ્ત હોય તો જાથુકના દાંતો સારા આવે છે.

૨૬. બાળકોના મોહડામાં એક પણ દાંત સડેલો માલમ પડે કે તુરત અનુભવી દાંતના ડોકટરની સલાહ લેવી.

૨૭. દાંત બરોબર સાફ નહિ રાખવાથી તથા ખાધેલા ખોરાકની રજકણો દાંતની આસપાસ તેમજ વચ્ચેની ફાટોમાં ભરાઈ રહેવાથી દાંતો સડે છે, દાત ઉપર પથરી અથવા મેલ

બાજવાથી પેઢીઆં રેાગીષ્ટ બની તેમાંથી લેાહી તથા પરૂ નીકળવું શરૂ થઇ દાંત ઢીલા પડી જાય છે, માટે બ્રસવતી દાંત સાફ કરવા અવશ્ય જરૂરનું છે.

૨૮. દાંતનું બ્રશ દાંતના બધા ભાગ ઉપર બરાબર ઘસવું જોઇએ, જેથી રજકણેા, મેલ વિગેરે બીલકુલ સાફ થઇ જાય છે.

૨૯. દાંતના બ્રશને પણ સાફ રાખવાની પુરતી કાળજી કરવી દાંત સાફ કરી રહ્યા પછી તેને સારી પેઠે ધેાઈને ટાંગી રાખવું થેાડે થેાડે દીવસે ગરમ પાણીમાં અથવા નીમકના પાણીમાં બેાળવું.

૩૦. ગરમા ગરમ ભેાજન તથા ચાહ પણ દાંતને નુકસાન કરે છે, માટે બહુ ગરમ ખાવું અથવા પીવું નહિ.

૩૧. ઘાણું ગરમ પીણું પીધા પછી તુરત ટાઢું પીણું પીવું નહિ તેજ મુજબ ટાઢું પીધા પછી તુરત ગરમ પીણું પીવું નહિ તેમ કરવાથી દાંતની ઉપરના પડને નુકસાન પહેાંચે છે.

૩૨. બાળકેાની તથા આપણી તંદરેાસ્તીનેા મૂળ આધાર દાંત અને મેાહડાંની સ્વચ્છતા પર છે.

૩૩. દાંત ખેાતરવાની આદતથી દુર રહેા, તેથી બે દાંતની વચ્ચેની ફાટેામાં મેાટા ખાડા પડી જઈ પેઢીઆંને તથા દાંતને નુકસાન કરે છે, અને દાંત વાંકા ચુંકા બની જાય છે, ખાડામાં ખેારાકનેા રસ, રજકણ વિગેરે ભરાઈ રહી તેમાં સડેા પેસે છે અને મેાહડું વાસ મારે છે, ન છુટકે કેાઈ વેળા જરૂર પડે તેા દાંત કેાતરણી (Tooth picks) નેા ઉપયેાગ કરવેા પણ દીવાસલી કેાઈપણ લાકડાંની સળી ટાંકણી વિગેરે કદી વાપરવાં નહીં.

૩૪, દાંતનાં દરદેા ઘણે ભાગે વારસામાં (Heriditary) પણ ઉતરે છે માટે સ્ત્રીઓએ હમેલ દરમ્યાન બેદરકાર રહેવું નહી.

૩૫. દંત-વીકારથી અપચેા, ઝાડા, ફીકાશ, મુત્રરેાગ, કાલજાનેા રેાગ, ક્ષય, ન્યુમેાનીયા ઇત્યાદી રેાગેા ઉત્પન થવા પામે છે.

૩૬. ગંદાં મેાહેાડાંથી ગળામાં ગાંઠેા (Adenoids) પણ થાય છે ગળું સુજી આવે છે તથા અવાજ બેસી જાય છે.

૩૭. બાળકેાના દાંતની સંભાળ તેના મા બાપે રાખવી જોઈએ.

બનાવટી દાંત

આજના જમાનામાં દંતવીદયાએ મનુષ્ય જાત માટે એક આશીરવાદજ સ્થાપ્યેા છે. ગમે એવા ખુબસુરત ચામડીનાં મનુષ્યેા જો કુદરતની આ ઉમદા બક્ષીસ ઘણી નાની વયમાં ગુમાવી બેઠાં હેાય છે. અને તેથી ચહેરા કદરૂપા બની ગયા હેાય છતાં તેઓ પાછા આ બનાવટી દાંતથી શેાભાયમાન બને છે.

આજના જમાનામાં જ્યારે ૨૫-૩૦. વરસની જુવાન ઉમરમાં માણસ દાંત ગુમાવી બેસે છે ત્યારે જો આ આશીરવાદરૂપી હુન્નર હસ્તીમાં નહી હેાય તેા તેવા માણસેાની શી હાલત થઈ હેાત તેનેા ખ્યાલ તેઓનેજ આવી શકે. દીનપરદીન એ વીદ્યામાં ઘણા સુધારા વધારા થતા જાય છે અને માણસના વાંકાચુંકા છુટાછવાયા દાંતેા કરતાં ઘણા ખુબી-વાલા કળીબંધ દાંત ગેાઠવાય છે અને તે ઘણી વખત સામું માણસ જાણી પણ શકતું નથી કે આ બનાવટી દાંતની હાર-માળા છે. આ બનાવટી દાંત ખાલી સેાભાજ આપે છે તેમ નહી પણ ખુદ ખેારાક ચાવવા માટે ઘણું ઉપયેાગી કામ આપે છે તેમજ બેાલવાના કામમાં પણ ઘણા મદદરૂપી છે અને શુદ્ધ સ્વરે બેાલી શકાય છે, જો કે પહેલાં કાંઈક કાંઈક તકલીફેા માલમ પડે છે, પણ તે ઘણા થેાડાજ દીવસેાની અગવડતા હેાય છે. અનુભવ ઉપરથી ચેાકસ જણાયું છે જે બનાવટી દાંત વતી ચાવીને પેાતાની તંદરેાસ્તી સારી રીતે જાળવી શકે છે. જેઓએ છુટા છવાયા એક, બે, અથવા ચાર એમ એાછા વધારે ગમે એટલા દાંતેા ગુમાવ્યા હેાય છે તેઓએ ખેાએલા દાંતની જગ્યા બનાવટી દાંત અથવા દાઢેાથી પુરી દેવી જોઈએ જેથી ચહેરાની શેાભા પણ રહે છે અને કરડવા અથવા ચાવવાના કામમાં પણ ઉપયેાગી થઇ પડે છે. જો આવા છુટા દાંતેા બેસાડવાંમાં નથી આવતા તેા તેની આજુબાજુના દાંતેાએ એક

બીજાનો ટેકો ગુમાવેલો હોવાથી ખાલી પડેલી જગ્યા ઉપર ઢળવા માંડે છે તથા એ કુદરતી છુટા છુટા દાંતો ઉપર ખોરાક ચાવવામાં વધુ વજન પડે છે અને તેથી તે પણ નબળા પડી જઈ આખરે ધીમે ધીમે હળી જઇ પડવા માંડે છે માટે એ બાકી રહેલા કુદરતી દાંતોના બચાવ અર્થે છુટા બનાવટી દાંતો બેસાડી લેવાની અવશ્ય જરૂર છે.

આપણા દેશમાં સ્હેજસાજ હાલતા તથા હીંચકા ખાઈ રહેલા દાંતો સોના રૂપાના તારવતી બંધાવવાની રૂઢી ઘણા પ્રમાણમાં ચાલે છે. આ રૂઢી ઘણી નુકશાનકારક છે કારણ બીજા મજબુત દાંતો સાથે તેને તારવતી જોરમાં વીંટાળી બાંધી દે છે, તેથી સારા દાંતોને પણ વખત જતાં હલાવી નાખે છે અને તે બાંધેલ દાંતોમાં ખોરાક વિગેરેની રજકણો ઘણા પ્રમાણમાં ભરાઈ રહી ત્યાં હજારો હાનીકારક જીવજંતુનો ફેલાવો થાય છે, મોઢું વાસ મારે છે અને તેથી તંદરોસ્તીને પણ હાની પોંહચે છે માટે તારથી બાંધવાની રૂઢી બંધ થવી જોઈએ.

બનાવટી દાંતની સંભાળ

આ બનાવટી દાંતની પણ ઘણી સંભાળ રાખવી ઘટે છે, જો એ દાંતના ચોકઠાં સારી રીતે કાળજીપુર્વક ધોઈ સાફ કરવામાં નથી આવતાં તો તેની ઉપર ચીકાસ તથા ખોરાકની રજકણો વિગેરે ચોંટી બદબો ફેલાવે છે અને તેમાં પણ જીવજંતુનો ફેલાવો થઈ આપણી તંનદરોસ્તીને ઉલટું નુકસાન પુગાડે છે માટે આખાં ચોકઠાં તથા છુટા દાંત જે પણ બેસાડીયા હોય તે પણ રોજ એકવાર નહીં પણ જમ્યા પછી હરેક વખત તેને બાહર કાઢીને સારી રીતે બ્રસવતી ઠંડા પાણીથી ધોવા જોઈએ. જેથી તેની ઉપર કશો પણ મેલ બાઝશે નહી, અને એ બનાવટી દાંત તથા તેની પ્લેટો ઘણી સ્વચ્છ રહેશે. ચોકઠાં ઉપર લીલ તથા ડાઘા પડતા હોય તો ચાકના ભુકાથી સાફ કરવા અથવા કોઈપણ જાતના સાબુથી પણ સાફ તે થઈ શકે છે અને તેથી ચોકઠું ઘણું સ્વચ્છ અને સારૂં રહેશે.

સુરત–ચૌટાના પૂલ ઉપર આવેલા "સુરત સિટિ" પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં,
વજેરામ માનસિંહે છાપ્યું.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર, એસ. જે. મેવાવાલા, બૈરાંની હૉસ્પિટાલ સામું સુરત.